

# 運動習慣の有無による味覚感受性への影響

金丸 孝太 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 中村 亜紀

キーワード：運動習慣、味覚、生活習慣

## 1. 緒言

近年、我が国の食環境は生活の多様化に伴い、様々な食材を自由に味わうことが出来るようになり、生活の質は向上している。しかし一方では、それが原因で不規則な食習慣や偏食といった問題を招き、味覚認知閾値が高くなると考えられる。味覚認知閾値が高くなると濃い味を好むようになり、それが常習化すると肥満、高血圧といった生活習慣病や味覚障害の罹患率が高まる。それらを予防する1つの方法として、運動が挙げられる。運動直後の味覚認知閾値は低下することが報告されているが、定期的な運動が味覚感受性に及ぼす影響を調べたものはほとんどない。

そこで本研究では運動習慣に着目し、運動習慣の有無が味覚閾値やその許容閾値に与える影響を検討した。

## 2. 研究方法

対象者はスポーツ系大学生の非喫煙者計 28 名 (男性 14 名 女性 14 名、20.6±1.1 歳) とし、運動習慣の有無により影響を検討するために以下について調査した。

部活所属の有無 (部活群、非部活群)、総移動距離 (長移動距離群、短移動距離群)、エクササイズ (多エクササイズ群、少エクササイズ群)、活動時間 (多活動群、少活動群)、歩数 (多歩数群、少歩数群)

以上の群に分け、平均以上の者を運動習慣者、平均以下の者を非運動習慣者に分けて味覚認知閾値・味覚許容閾値への影響について検討した。

## 3. 結果と考察

運動習慣者の酸味許容閾値は高い傾向が見られた (図 1)。これは、運動性疲労により唾液粘度が高まることで酸味を甘く感じ、高い値を示したと考えられる。

また、甘味認知閾値は両群とも昼から晩にかけて高くなる傾向が見られた (図 2)。被験者の多くは夜型の生活を送っていたことから、運動習慣の有無というよりも、生活習慣による影響が大きい

と考えられた。甘味に対する認知閾値が晩に高くなると、晩ご飯の食べ過ぎや夜間の甘味嗜好につながる可能性があり、夕食以降の食生活や生活習慣病を気をつける必要がある。

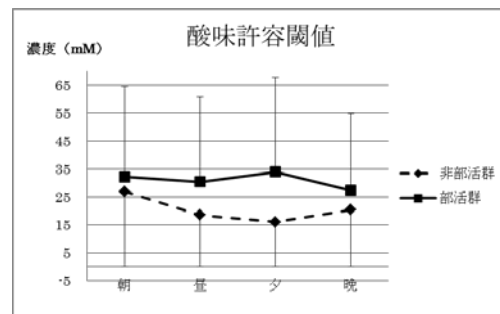


図 1. 部活動の有無による酸味許容閾値への影響

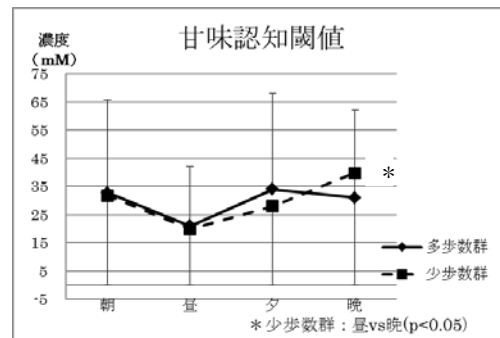


図 2. 歩数の違いによる甘味認知閾値への影響

## 4. まとめ

今回の研究では、運動習慣者の方が各時間帯で酸味許容閾値が高い傾向が見られた。

また、甘味認知閾値は両群とも昼から晩にかけて上昇した。夜型生活を送っている者に上昇傾向が見られたことから、甘味認知閾値は生活習慣や食習慣によって影響すると考えられ、早寝早起きの規則正しい生活を送り、外食を控えるなど薄味の食事を心がけることが重要であると考えられる。

## 参考文献

1) 桑原万悠子 (2010) 「運動負荷による味覚感受性への影響」日本生理人類学会、学会記事 p. 15